

**Detta är ett utdrag ur ett utkast till min bok om Aikido.**

Boken föddes som tidsfördriv under en långvarig sjukhusvistelse tillsammans med min dåvarande bonus-son Max år 2004. Mycket arbete kvarstår, och en massa bilder måste produceras, men tiden räcker inte riktigt till, så om boken någonsin kommer ut får framtiden utvisa.

**Detta utdrag omfattar**

---

## **”AIKIDONS RELATIONER” (del ur kapitlet ”Aikidons etikett”)**

---

Den tänkta bokens preliminära innehållsförteckning återges i slutet av utdraget.

The image shows the Japanese kanji characters for Aikido, written vertically from top to bottom: 合 (Ai), 氣 (Ki), and 道 (Do). The characters are in a bold, black, calligraphic style.

**AIKIDO**

**Sökandet efter centrum**

**Jörgen Sjöholm**

Detta är en liten skrift om aikido, avsedd främst för att stilla den allmänna nyfikenheten hos nyblivna aikidoutövare och att vara till stöd för träningen under det första året eller så.



## AIKIDONS RELATIONER

---

### Uke och tori

---

Det kanske viktigaste förhållandet inom aikidon är det mellan *uke* och *tori*. Enkelt uttryckt är uke den som angriper och tori är den som försvarar sig, det vill säga utför aikidotekniken.

Riktigt så enkelt är det dock inte. Att definiera uke och tori enbart som angripare och försvarare kan ge ett felaktigt utgångsläge för träningen. Det kan då framstå som om ukes roll är mindre viktig och att endast den som för tillfället är tori får någon riktig träning. Eller som att uke verkligen skall försöka överlista tori och omintetgöra hans försvar för att vinna kampövningen till varje pris. Båda dessa tolkningar av begreppen leder till dålig träning.

Uke måste visserligen alltid sträva efter att angripa tori fullt ut, inte bara fysiskt utan också i andan. Annars får tori ingen möjlighet att utföra riktig aikido, hans tekniker blir inte levande.

Men detta innebär inte att uke skall försöka förutse tekniken och utnyttja sina egna aikidokunskaper för att förstöra, försvåra eller kontra toris försvar. Om uke förhåller sig på detta vis omintetgörs möjligheterna att träna meningsfull aikido. Det är nämligen lätt för en uke som i förväg vet vad som skall hända att sabotera toris teknik. Uke måste ha sådan inlevelseförmåga att han kan låtsas ha glömt vilken teknik som övas och bara koncentrera sig på angreppet.

Att vara en god uke är en minst lika stor konst som att utföra bra tekniker som tori. Känslan är att uke och tori samarbetar för

att göra bra aikido. Inte genom att uke lättfotat springer efter och slänger sig in i toris kast, då blir det dans och inte aikido. Men genom att uke gör sitt jobb så bra han kan, vilket innebär att också tori ges förutsättningar att lära sig göra sitt jobb. Detta kommer att leda till bra aikido.

Det här med samarbete mellan uke och tori kan låta lite märkligt, framför allt för nybörjare. Blir inte tekniken uppgjord på förhand om uke samarbetar? Hur kan det ge bra träning för tori? Behövs en specialtränad angripare för att aikidon skall fungera? I en verklig kampsituation kommer väl inte angriparen att samarbeta, snarare tvärt om?!

Men det primära målet med aikido är inte att den så snabbt som möjligt skall vara användbart i en självförsvarssituation. Istället har man valt att gå ”omvägen” via att först och främst öva aikidons grundprinciper. Den mest bärande principen är att inte gå mot ukes kraft, utan att agera i harmoni med den. Man skulle därför nästan kunna säga att det inte i första hand är uke som samarbetar med tori, utan tvärt om så att tori samarbetar med uke genom att gå med istället för mot hans kraft.

För att tori skall lära sig att göra detta måste uke förse tori med en kraft eller en energi att jobba med. I början måste naturligtvis denna energiriktning vara tydlig så att tori har möjlighet att lära sig. Ukes uppgift är att förse tori med en energi som är lagom tydlig i förhållande till toris förmåga, medan

det i huvudsak är tori som står för det fortsatta samarbetet kring denna energi.

För att tori skall få en gynnsam inläringssituation får uke inte motarbeta, men han skall heller inte samarbeta i den betydelsen att han självmant kastar sig omkull när tori gör tekniken. Uke får inte vara inställd på att förlora eller på att falla när han gör sitt angrepp, då kommer angreppet inte att erbjuda den energi som ger tori rätt övning. Uke skall inte falla för att vara snäll mot tori. Det vore inte samarbete utan skulle bara missleda tori att tro att han utför tekniken bättre än vad som verkligen är fallet.

Om tekniken inte fungerar kan det bero på att uke inte ger rätt energi i förhållande till hur tekniken övas eller på att tori gör tekniken felaktigt. Vanligast är en kombination av båda dessa orsaker. Under träningen när man lär sig nya tekniker är det ofta bestämt i förväg vilken teknik som skall övas. Då måste uke bjuda på en energi som är lämplig i förhållande till den aktuella teknikvarianten. Sedan finns också friare former av träning där tori anpassar sin teknik till den energi uke väljer att ge, men det återkommer först på en högre nivå. Så uke måste samarbeta så till vida att han ger rätt energi, men alltså inte så att han ramlar frivilligt.

Det är dock viktigt att uke låter tori öva aikidoteknikerna på den kunskapsnivå han befinner sig. En avancerad aikidoka bör kunna hantera även svårare angrepp där uke kanske håller emot, växlar angrepp beroende på hur tori agerar eller skapar andra svårighetsmoment. Men för att komma dit måste tori först ha tränat in det grundläggande rörelsemönstret för ett stort antal

tekniker och varianter så att han obehindrat kan hantera flera olika riktningar i ukes energi. Om uke redan från början är allt för besvärlig kommer tori aldrig att lära sig utföra teknikerna riktigt, och följaktligen kommer han heller aldrig till den nivå att han kan hantera mera motspänstiga angrepp. Så uke får inte vara för styvnackad i början, det gör bara att toris utveckling fördröjs. Och med tanke på det ömsesidiga förhållandet mellan uke och tori får detta också till följd att uke kommer att lära sig onödigt långsamt.

”Räck mig din hand så gör vi något kul tillsammans” är en devis som finns anslagen i många aikidodojos, och den sammanfattar på ett bra sätt förhållandet mellan uke och tori. Aikidoträningen är just träning, det vill säga ni hjälper varandra att skapa så bra förutsättningar som möjligt för övningen. Ni skall lära er tillsammans, inte konkurrera mot varandra.

Uke lär sig ofta väl så mycket som tori. Ett väl utfört angrepp övar många av aikidons grundprinciper, så uke är inte bara en statist utan får också själv god träning i aikido. Det finns till och med instruktörer som menar att man kan avgöra nivån på en aikidoutövare bättre genom att studera hur han uppträder som uke än genom att studera hur han gör tekniker som tori.

## **Elev och instruktör**

---

Instruktören kallas för *sensei*, vilket ofta översätts som mästare. Detta är en benämning som ibland används för att markera en viss status, och därmed underförstått kräver en viss underdånighet från omgivningen.

Detta är en felaktig användning av begreppet. Sensei är ingen titel eller position i den bemärkelsen och heller inget tecken på en viss grad.

Snarare betyder uttrycket lärare, och innebär något i stil med ”guide” eller ”den som går före”. Helt enkelt någon som har kunskap om och erfarenhet av den väg som du har börjat följa, och som därför kan hjälpa dig att hitta rätt. Sensei är alltså inget instruktören är i sig själv, begreppet får en innebörd först i relationen till eleverna.

Sensei är således inget som instruktören bör titulera sig själv, det kan till och med uppfattas som ohyfsat, utan är istället något som hen gör sig förtjänt av genom att vara en god vägvisare för sina elever. Eleverna kallar sin instruktör för sensei av respekt, inte av plikt. En viss allmän artighet är dock nödvändig. Om du tränar för en främmande instruktör kan det uppfattas som oartigt att inte tilltala denne med sensei, även om du egentligen inte känner honom så väl att du har utvecklat någon personligt grundad respekt för honom. Vissa instruktörer tycker å andra sidan inte om att kallas för sensei eftersom det kan skapa en mental distans till eleverna på grund av att begreppet så ofta används felaktigt.

Det är alltid eleven som har ansvar för sin utveckling, endast genom egen ansträngning kommer framstegen. Sensei kan som guide bara hjälpa dig att hitta en bra väg, han kan inte göra vandringsen åt dig. På många ställen måste du leta dig fram på egen hand, men du måste ha en guide som kan hjälpa dig om du går vilse.

## Elever emellan

---

Ett annat förhållande är mellan *kohai* och *sempai*, vilket betyder ungefär juniorelev och seniorelev. Inte heller detta antyder egentligen någon rangskillnad även om man med begreppen brukar avse lägre respektive högre graderade. Sempai är den som har mer erfarenhet, och därför kan han vara ett värdefullt stöd för kohai. Sempai måste dock komma ihåg att sempai och kohai är färdkamrater på samma väg.

Det är lätt hänt att sempai i något slags missriktad välvilja tar det som sin uppgift att ständigt rätta kohais tekniska misstag. Detta är naturligtvis, om det görs på rätt sätt, en del i sempais och kohais förhållande. Men det kan också leda till ett försämrat inlärningsklimat för båda parter.

Kohai måste få utrymme att genom aktivt övande själv finna vad som är rätt och vad som är fel. Genom att ständigt tillrätta-visa ger sempai inte den möjligheten. Visserligen säger man ofta att det är svårt att rätta till felaktigheter som befasts genom långvarig träning, och att man därför måste vara noga med att utföra tekniken rätt redan från början. Men det säger sig ju själv att detta är omöjligt, och för att felen verkligen skall fastna på allvar krävs många repetitioner. Tekniken tar ingen större skada av att göras något felaktigt en, två, tjugo eller femtio gånger. Man lär sig bättre genom att rätta till en sak i taget, och att få göra hela tekniken, än genom att försöka rätta till alla små detaljer på en gång och på det viset hacka sönder övningen.

Ofta känner kohai själv när något blir fel i tekniken, och har ibland också en uppfattning om vad han skall ändra på vid nästa

genomförande. Om sempai då ideligen bryter in får kohai aldrig möjlighet att prova om hans egen känsla är riktig, vilket kraftfullt hämmar hans utveckling. Dessutom är det frustrerande att aldrig få göra något helt klart utan att ständigt bli avbruten. Detta leder lätt till att kohai tappar motivation och inspiration.

Sempai må visserligen ligga före kohai på vägen, men får inte glömma att ingen är fullärd inom aikidon. Sempai har ibland, med den halvlärdes tvärsäkerhet, en bestämd uppfattning om hur olika tekniker skall utföras. Det kan mycket väl hända att sensei just håller på att visa en ny infallsvinkel på en i och för sig känd teknik. Genom att sempai då redan tror att han vet ser han kanske inte de nya nyanserna, utan gör bara det han redan kan. Om han då dessutom ivrigt tillrättavisar kohai utifrån sin felaktiga bild av vad som skall övas innebär det att han berövar också honom de nya kunskaperna.

Detta är en svår balansgång för sempai. Samtidigt som det ligger på dennes ansvar att hjälpa kohai kan det alltså ofta vara en björntjänst att vara för hjälpsam. Och om hjälpsamheten är ett utslag av kamouflerat självhävelsebehov strider den direkt mot aikidons filosofi. Dessutom är detta något mycket individuellt, vissa kohai vill ha mycket feedback medan andra hellre sköter sig själv.

Framför allt på träningsläger, då man tränar med partners som man inte är van vid eller känner närmare, är det svårt att hitta rätt nivå. Detta måste alla tränande vara medvetna om och vara lyhörda för varandras önskemål. En god grundregel är att

hellre hålla en låg profil än att komma med för mycket synpunkter.

Det är inte bara i tekniska spörsmål som sempai har ett ansvar för kohai. Kanske ännu viktigare är att de tjänar som förebild i andra avseenden, exempelvis genom att skapa en trivsamt och välkomnande atmosfär i klubben.

En sak som kanske förtjänar att nämnas i detta sammanhang är att även svartbältesgraderade, när de tränar tillsammans med lägre graderade, är att betrakta som sempai snarare än sensei, såvida de inte råkar vara ansvarig instruktör för den aktuella träningen. En dan-grad gör inte automatiskt att ens synpunkter blir mer välkomna eller välgörande för kohai.

# PRELIMINÄRT INNEHÅLL

<b>Förord</b> .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
<b>Innehåll</b> .....	7
<b>Inledning</b> .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Behövs denna bok?.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Vad vill boken åstadkomma?.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
En kontroversiell balansgång.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
<b>Vad är aikido?</b> .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
<b>Var kommer aikidon ifrån?</b> .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Aikidons ursprung .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Aikidons uppkomst .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Aikidons nuvarande organisation.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
<b>När du börjar träna</b> .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Varför vill du börja träna?.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
När du skall välja klubb.....	1
Vad behöver du för utrustning? .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
<b>Aikidons etikett</b> .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Aikidons relationer.....	3
Hälsningarna.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Praktiska träningsregler .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
<b>Träningen</b> .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Ett vanligt träningspass .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Aikidotekniker .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Jo och bokken .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Träningsläger .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Att tänka på när du tränar.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
<b>Aikidons principer</b> .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Ki – det koordinerade energiflödet.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Centrum – den fasta punkten.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Balans – centrums stabilitet .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Centrering – allting utgår från centrum.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Utsträckning – centrums förlängning.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Andningen – kiflödets bärväg .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Aiki – toris ki i samklang med ukes ki .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Cirklar, ellipser och spiraler .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
<b>Vad är en aikidoteknik?</b> .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Angreppet .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Avledning.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Balansbrytning.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Kastet/fällningen .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Fasthållningen .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Avslutningen.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.

<b>Ytterligare några begrepp och företeelser .....</b>	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Gotae och jutae.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Irimi och tenkan .....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Omote och ura.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
hanmi handachi-waza och suwari-waza .....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Grader.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
<b>Några tips och tankefigurer .....</b>	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Se till vad som händer, inte till vad du gör.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
En led in .....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Nål och tråd.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Nyckeln sitter i armbågen.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Flytta dig och erbjud uke din plats.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Te gatana.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
<b>Grundövningar .....</b>	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Andningsövningar .....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Förflyttningsövningar.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Koordinationsövningar .....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Övningar i att känna och leda ukes ki .....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Fallövningar.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
<b>Aikidotekniker till 6 kyu .....</b>	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Följande skall visas upp till 6e kyu.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Angreppet aihanmi katatedori .....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Aihanmi katatedori – Ikkyo.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Aihanmi katatedori – Iriminage .....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
<b>Aikidotekniker till 5 kyu .....</b>	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Följande skall visas upp till 5 kyu.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Angreppet shomen uchi.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Shomen uchi – Ikkyo .....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Angreppet gyakuhanmi katatedori.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Gyakuhanmi katatedori – Shihonage.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Shomen uchi – Iriminage.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
<b>Slutord .....</b>	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
<b>En liten ordlista .....</b>	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Angreppsformer .....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Aikidotekniker.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Övriga begrepp .....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
<b>Mer information .....</b>	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Böcker.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Hemsidor.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>